

图 解

手到病自除

杨克新 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



中医历来有“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的防病治病思想，认为医之最高境界在于防病于未然。而推拿按摩正是一种以“治未病”为理念，运用手法防治疾病的中医特色疗法。

与西医利用各种检验手段诊断疾病并针对病症进行治疗不同，推拿疗法主张从源头上出发，修补和激发机体自身的防御系统和自愈系统，以不直接对抗病邪的“曲线救国政策”使身体恢复平衡，从而实现防病治病的效果。可见，推拿疗法是从病根上开始，积极主动地调动机体自身的能动性来防治疾病的。“生病就吃药，有病找医生”俨然已经成为现代人的思维定式，事实上，吃药打针、做手术确实在治疗急性病、传染病和外伤疾病等方面有明显优势。既然如此，我们可以将两者结合起来，以“急病上医院，未病自己防”为原则，取长补短，共同成就我们的健康“大业”。与此同时，掌握了这门绝妙手法，我们就可以随时为自己、为家人的健康保驾护航。长生不老是妄谈，但健康到老、无疾而终则是可以通过努力达成的。可以说，推拿疗法为我们在防病治病和养生保健上提供了另外一种思路和途径。

推拿，又称“按摩”“案机”等，属于中医外治法范畴，是采用不同的手法，在人体的经络穴位或特殊部位进行有规范、有节律的做功，从而达到阴阳平衡、扶正祛邪，进而预防和治疗疾病的一门中国传统医学。

推拿是一门既古老又年轻的学科，说它古老，它与人类生存历史一样久远；说它年轻，它只向我们展露了冰山一角，具有广阔的发展空间和潜在优势亟待发掘。现存最早的医学经典著作《黄帝内经》记述了有关按摩治疗的相关内容：“有形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”而我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》则记载了用推拿按摩治疗包括伤科、儿科、皮肤科等疾病多达70种。

推拿疗法作为中国传统医学中一种独特的物理疗法，具有诸多优点。首先它简单易行，不受时间、地点和条件的限制，不需要专业的培训，不需要昂贵的医疗器械，只要花点儿时间，仅靠自己或家人的双手就可以施行一些简单有效的推拿按摩方法。

其次它应用范围广，适用于内科、外科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等的各种疾病以及美容养颜、减肥瘦身和强身健体等诸多领域，在治疗颈椎病、慢性腰肌劳损、椎间盘突出、感冒、神经衰弱等常见病或慢性病上，具有其他治疗手段不可比拟的优势。最后它安全有效，两千年的医疗实践已经证明了它的有效性和科学性。然而一提到推拿按摩，很多人很快想到的是令人眼花缭乱的经络穴位，枯燥乏味的中医理论，唯恐避之而不及。事实上推拿按摩可以是一件有趣的事，只要你稍微用心学习，就可以收到意想不到的效果。

经络学说是推拿疗法的主要理论依据，也是传统中医理论的重要组成部分。它以腧穴的临床应用为依据，阐释了人体脏腑与体表之间的相互联系和调控规律。与现代医学中的血管和神经系统不同，经络是体内气血运行的通路，传递信息到身体的各个部位。而腧穴位于经络之上，是脏腑经络气血输入于体表的特殊部位，也是疾病的反应点和推拿按摩的刺激点。《内经》认为：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”。当气血循经络运行顺畅时，则人体健康，运行受到阻碍时，则会引起相关脏器发生病变，这时如果借助双手来按、揉、摩、擦相关穴位，就能打通筋脉，促进微循环，增加脏器供血量和机体免疫功能，加强组织器官的新陈代谢，不吃药、不打针、不做手术就能轻松缓解病症，达到手到病除的效果。其实，中医经络穴位理论真正的独特之处在于其“治未病”的超前观念。当经络运行不畅时，轻按相关穴位就会有痛感，这就是身体在向我们发出疾病的信号，这时，如果我们用不同手法刺激相关穴位，打通经络，令气血畅通，就能轻松地防病于未然，同时长期坚持施行，还能缓解疲劳、延缓衰老以及强身健体。

现代生命科学领域提出了生物全息理论，认为机体存在若干独立的全息胚，在每个全息胚上能够勾勒出完整的机体，刺激某一区域就能够防治相对应的脏器的疾病。人体的手部、耳部和足部等就是一个个相互独立的全息胚，上面分布有脏器对应的反射区，这些反射区不同于腧穴，代表的是一个区域，推拿按摩这些区域就能够达到防病治病和养生保健的目的，而针对这些部位的推拿按摩作为一个行业也已初具规模。

本书荟萃了全息反射区、经络、穴位等理论学说，对人体足部、耳部、手部等重点反射区、经络、穴位及按摩防病治病分章详细讲解，并针对人体各类常见疾病以及妇女、儿童、老人等各类人群常见疾病的调治做了详细讲述，让读者做到手到病自除。还对时下流行的美容按摩、美体按摩和减肥按摩做了详细而全面的讲述，满足广大女性的美丽愿望。

本书系统全面、科学实用、讲解深入浅出，适合各类人群阅读，没有任何医学基础的读者也可以迅速读懂。



第一章 | 知“足”常乐 ——足部是人体最大的药田

第一节 护好足，一生福——别有洞天的足部反射区

足底部的反射区大药.....	2
足背部的反射区大药.....	9
足内侧的反射区大药.....	11
足外侧的反射区大药.....	13
常见病足部反射区自愈处方.....	14

第二节 健康求之足——足部十大特效穴位

把握生命的泉眼——涌泉穴.....	18
让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴.....	20
疗效众多的养生妙穴——大敦穴.....	22
具有独特疗效的特效穴位——行间穴.....	24
人体健脾要穴——太白穴.....	25
媲美足三里的养生大穴——太冲穴.....	27
人体生命力的象征——太溪穴.....	29
既能驱寒又可增加耐性的神奇穴位——申脉穴.....	30
勇敢面对不幸的坚强“后盾”——丘墟穴.....	32
鲜为人知的人体奇穴——足临泣穴.....	34

第三节 做自己的足疗师——足部按摩手法及注意事项

足部按摩的手法和要求.....	37
巧借器具，按摩效果更佳.....	41
足部按摩重细节，一些事项要注意.....	45
足部按摩真的是“越痛越有效”吗.....	46
足部按摩要随机应变，因时、因人而异.....	47
足部按摩的适应证与禁忌证.....	49

第四节 足部小细节，身体大健康——足部日常护理细节

健康人生，不可忽视足部保养.....	53
足底按一按，就能提升免疫力.....	54
赤脚走——土地是最好的按摩师.....	55
临睡烫脚，温经络升清气.....	56
一只脚站立是平衡阴阳的绝佳健身法.....	58

第二章 | 大饱“耳”福 ——耳部是人体最密集的药田

第一节 了解耳部反射点

耳部药田的5大福地.....	62
头面部对应的耳部反射点.....	65
脊柱四肢对应的耳部反射点.....	67
五脏六腑对应的耳部反射点.....	69
耳部大药田的取药方法.....	73

第二节 了解重点耳穴，取走耳部的灵丹妙药

耳部取穴要遵循“天时”.....	75
耳部取穴的“理、法、方、穴、术”.....	77
8个功能强大的耳穴.....	78
16个简单好用的耳穴.....	80

常见病耳部穴位自愈处方.....	82
------------------	----

第三节 耳穴压豆，四两拨千斤

耳穴压豆，以丸代针.....	84
内病外治的绿色疗法.....	86
耳穴疗法，你需要准备哪些工具.....	87
耳穴常用刺激手法.....	88
四步疗法——耳疗常规操作流程.....	89
科学有序，方显神奇疗效.....	89
“五禁五不禁”——耳穴压豆的独特规范.....	91
小事不糊涂——耳部疗法注意事项.....	94
这些状况不必害怕——耳疗法常见反应.....	95

第四节 小方法，大智慧——简易耳部按摩法

耳部按摩要讲究方法和程序.....	97
简简单单的耳部按摩养生操.....	99
耳部按摩有禁忌，6种情况要注意.....	104
不可不知的耳部日常保健.....	104
少用耳机保护耳朵.....	106

第三章 | “手”护健康 ——手部是人体最敏感的药田

第一节 细究我们的手部反射区

手掌上的反射区.....	108
掌指的反射区.....	113
手背部的反射区.....	115
常见病手部反射区自愈处方.....	118

第二节 握住健康的钥匙——手部按摩防治百病

识破手部按摩的玄机——作用原理	120
人人可享用的自然疗法——手部按摩的优越性	124
破译手部按摩的操作要点	126
适应禁忌很重要，注意事项要牢记	130
自己动手，调治常见小病	133
手部的保健	144

第三节 天赋妙手，常用手部九大特效穴

疗效非凡的妙穴——合谷穴	151
手任劳作，穴在掌心——劳宫穴	152
疗效众多的特效穴位——内关穴	153
通经活络，消除疼痛的首选穴——手三里穴	154
肺部的健康神医——尺泽穴	154
调节血压的神奇穴位——曲池穴	155
缓解胸闷的能手——消涿穴	156
让皮肤细腻光滑有弹性——列缺穴	157
神奇的止嘔大穴——少商穴	158

第四章 “面子工程”不容忽视 ——面部大药田使用真法

第一节 认识人体面部反射区

善用面部反射区，驱走病魔保健康	162
从头到脚的缩影——头面部反射区的分布	165
分清面疗宜忌，把握健康命脉	167
面部反射区疗法的十大注意事项	168

第二节 头面部十大要穴，为健康保驾护航

四白穴——美白养颜就找它	169
--------------	-----

太阳穴——缓解抑郁的能手	170
睛明穴——让你不再眩晕	170
迎香穴——呼吸疾病的克星	171
承泣穴——治疗眼部疾病的法宝	171
攒竹穴——制止打嗝的奇效穴	172
地仓穴——治疗孩子口角流水	172
颊车穴——治疗面部疾病效果好	173
人中穴——急救时少不了它	174
印堂穴——清头明目，通鼻开窍	174

第三节 护好脸面，全力打造“面子工程”

面疗五法，让健康扑面而来	175
洗脸方法不当会揉出皱纹	176
面霜，早晚该分开用	177
清晨三步打造脸部粉嫩清爽	177
最简易的瘦脸按摩术	178
双手摩面就能让你永远年轻	179

第五章 | 启动天然药库， 亲手将健康送给孩子

第一节 反射区是孩子身上的天然药库

儿童反射区疗法——带给孩子的不仅仅是健康和平安	184
孩子的每一处反射区都是灵丹妙药	185
捏捏孩子的背，让宝宝舒舒服服祛百病——捏脊	187
在孩子的反射区上修行，激发孩子身体的潜能	188
用好足部反射区，让孩子身心充满喜悦	189

第二节 经络大药为孩子祛病保健康

孩子的经络受上天保佑	199
------------------	-----

常给孩子按摩比吃人参还补.....	201
儿童面部常见穴位使用诀窍.....	203
儿童头部常见穴位使用诀窍.....	204
儿童腹部常见穴位使用诀窍.....	206
儿童背部常见穴位使用诀窍.....	207
儿童上肢常见穴位使用诀窍.....	209
儿童下肢常见穴位使用诀窍.....	210
按摩经络帮孩子护好“天窗”.....	212

第三节 做孩子的按摩师——儿童按摩的手法和注意事项

了解五脏补泻之道，按摩才能见成效.....	214
健康“手”护有妙招——给孩子按摩的独特手法.....	215
孩子的身体会说话，结合孩子的特点进行按摩.....	220
按摩要察言观色——给孩子按摩的注意事项.....	224

第六章 | 手到病除，健康之树长青 ——做自己的保健医生

第一节 小手法，大“门面”——轻松拿下五官科疾病

偏头痛其实很好治，敲胆经就可以.....	228
眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙.....	229
眼屎多是上火惹的祸，综合调理来解决.....	232
红眼病太难缠，攒竹、睛明使你心明眼亮.....	233
眼里怎能容一颗“沙”——治疗沙眼用六穴.....	234
炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视.....	236
人虽老，眼不花，王不留行籽来调理.....	237
双目舒坦，养精补肾.....	238
鼻子出了问题，问责于肺.....	240
爱流鼻血不要慌，蒜泥外敷涌泉穴.....	241
一窍不通不再烦，找到迎香治鼻炎.....	242

清除口腔溃疡，脾的功能要加强.....	245
刺激内庭穴治口臭，让你吐气如兰.....	246
牙疼起来要人命，手是我们的大救星.....	247
别让肾虚、胃火祸及牙龈——牙周炎防治很简单.....	248
耳朵嗡嗡响，应该补心肾.....	250
须发早白鬓如霜，按摩、梳头来帮忙.....	251
清除热毒，放血疗法来治险腺炎.....	252

第二节 关爱身体第一防线，杜绝病邪入侵——常见皮肤病调治方法

痤疮不再烦，战“痘”秘籍在脾肺.....	254
顽固脚癣、手癣欲根除，两个步骤要遵循.....	255
来者不惧，祛之有道，荨麻疹被消灭很简单.....	256
疔疮、疖痈有热毒，异病同治还原美丽皮肤.....	257
汗也是心血的结晶，肺俞调理自汗有妙效.....	257
是谁在睡梦中偷了你的气血，治疗盗汗有秘方.....	258

第三节 手足腿臂四肢健——千方百计调理四肢疾病

驱寒祛邪、引血下行，膝关节从此不再痛.....	260
别拿骨刺当回事儿，肝经、肾经来征服.....	261
治疗颈椎病，找到脚上四个点.....	262
三步按摩法，随手把落枕“拿掉”.....	264
腰痛不再犯，双手双膝上面有大药.....	265
都是肾虚惹的祸，足跟痛要追根治疗.....	266
左病治右、右病治左，扭伤自有独特解药.....	267
腿脚抽筋不用怕，按摩泡脚加拔罐.....	268
轻松解决腓肠肌痉挛，小腿健康又漂亮.....	269
战“风”斗“湿”，打败纸老虎——风湿性关节炎.....	270
类风湿性关节炎不可怕，祛湿是强筋壮骨之首务.....	272
不痛并快乐着，细谈防治痛风.....	273
做做“足桑拿”，手脚发胀发麻去无踪.....	274
手脚颤抖、麻木冰凉怎么办.....	275

第四节 心病外治，日日神清气爽——神志病自愈疗法

- 四大妙招，让你从郁闷情绪中解脱.....277
- 简易按摩，彻底放松你的内心.....278
- 焦虑了，试试刮痧吧.....280
- 失眠了，不妨试试拔罐.....281
- 防治失眠，足疗帮你忙.....282
- 药枕是最好的中医助睡工具.....283
- 抑郁了，压一压耳穴可缓解.....284
- 摆脱神经衰弱，拉一拉耳垂就有效.....285
- 失眠、焦虑不用愁，按按揉揉就赶走.....286
- 消除头痛，你得这样按摩.....287

第五节 养好先天之本，别让肾受伤——肾病自愈疗法

- 肾为身之阳，养阳先养肾.....289
- 肾虚不要紧，学几招护肾“秘籍”.....290
- 防治肾阳虚，找合谷、鱼际、足三里.....291
- 解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元.....292
- 莫名腰痛，按摩经络就能解决.....293
- 利尿消肿——肾炎患者的出路.....294
- 防治糖尿病，足疗、刮痧各显神通.....295

第七章 | 健康由我不由医 ——各类人群的祛病保健法

第一节 健康女人，亲手将妇科病送上归途

- 女人的那几天，手足耳背口综合调理月经病.....298
- 有些事不能“多多益善”，月经过多对症施治.....300
- 有些事“节约”行不通，月经过少分虚实.....301
- 女性崩中和漏下，按摩、食疗来解决.....302
- 别让月经提前谢幕，手足耳背并用治闭经.....303

月经提前有原因，血热气虚分型治疗.....	305
月经推迟有虚实，按摩、耳疗来解决.....	307
月经先后无定期的治疗调理.....	308
经期不再痛，手足耳背并用解烦忧.....	309
避免“祸不单行”，治疗经期头痛、烦躁有高招.....	311
轻松解决妊娠呕吐、胎位不正.....	313
产后常见问题的综合调理.....	314
不再为急性乳腺炎痛苦，蒲公英解救新妈妈的乳房.....	317
快乐迈过50岁这道坎儿，6种方法攻下更年期综合征.....	319
心中无结，双乳无忧，多管齐下治疗乳腺增生.....	320
别让子宫变成一片盐碱地，习惯性流产预防、调理应并重.....	322
每人都有享受天伦之乐的权利，手足耳疗法攻克不孕症.....	323
用好带脉，走出带下病的阴影.....	324

第二节 健康无小事，男人不该有难言之隐

不要浪费自己的元气，足部按摩治疗遗精有奇效.....	326
慢性前列腺炎，肝经、肾经、任脉来相救.....	327
有时候多出来也是麻烦——前列腺增生自愈调理法.....	329
护肾就是护健康，尿频重点在补肾.....	330
“性福”日日有，足手按摩除阳痿.....	331
精神性阳痿，只需指压肩外俞和手三里.....	332
别让雄起变成一种理想，按摩、针灸攻克早泄.....	333
解决男性不育有奇方，按摩预防来帮忙.....	334
性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨.....	336
呵护睾丸，别让睾丸癌成为生命的“终结者”.....	337
阴茎锻炼操，专门送给男人的“瑜伽功”.....	338

第三节 做宝宝的家庭医生，护佑孩子健康成长

孩子发热，天门、坎宫扑灭身上的邪火.....	339
只要肺气通顺，孩子咳嗽立无踪影.....	340
肺要“娇生惯养”，百日咳其实不难治.....	341

保护好孩子的扁桃体，清清肺经、天河水.....	342
遇毒解毒，有肿消炎，风池穴征服流行性腮腺炎.....	344
病因在脾胃，孩子呕吐推脾经.....	345
气和噎立消，四种情况对症下药.....	346
脾胃虚弱致腹泻，分型施治手到病除.....	347
积食不化肚子胀，内八卦是孩子的大救星.....	348
孩子便秘找脾经，虚实不同补和清.....	349
莫让近视假变真，太阳、天门让孩子远离假性近视.....	351
驱走小儿荨麻疹，点揉风池穴.....	352
都是上火惹的祸，小儿口疮一按就好.....	354
脾寒、心热、惊吓、食积，夜啼郎发病分四型.....	354
用按摩解决孩子流口水的毛病.....	356
孩子顽皮要滋阴，百会、内关让孩子告别多动症.....	356
孩子汗证的克星，揉揉太阳和膻中.....	358
不再夜里“画地图”，孩子补脾要清肝.....	359
小胖墩告别肥胖症，摩摩中脘揉天枢.....	360
孩子夏季中暑，掐人中、内关、合谷三穴.....	361
对治孩子感冒三步走，步步都有按摩手.....	362
应对孩子惊厥，注意4大要点.....	363
搓脚心，让孩子告别“鼻涕虫”.....	363
小儿抽筋，按揉之后别忘记热敷、补钙.....	364
妙用神奇按摩手，小儿脑瘫不再愁.....	364

第四节 上了岁数，好好享福——赶走老年疾病得心安

发现中老年中风的先兆，反射区、穴位要分别进行.....	366
防治老年白内障，从肝、脾、肾入手.....	368
老人要耳不聋眼不花，肾反射区来帮忙.....	370
老人肌肉酸痛，就找太白穴.....	371
防治心脏病，手部按摩辅助最有效.....	373
摆脱足跟痛，让老人走路虎虎生风.....	374
调解心脏防“心衰”，太渊说了算.....	375

中老年人注意性生活，日月、太冲让性爱“步步为营”	376
脾胃为后天之本，让老人天天有个好胃口	378
夜间睡得香，延年益寿体健康	379
骨质增生，敲肾经、热水泡脚就能解决	380
“三一二”经络锻炼法，让老人健康到天年	382

第八章 | 美容养颜俏如花 ——女人在按摩中享受美丽

第一节 女人懂按摩，健康美丽双丰收

按摩让女人实现由内而外的美	384
经络通，做个气血通畅的健康暖美人	385
保养经络是女性美丽的根本	387
启动自己身上的美丽大穴	389

第二节 美容按摩，让容颜掌握在自己手中

只需轻点轻按，绽放晶莹美颜——颜面	390
五大穴位防护层，按出亮丽明眸——眼睛	392
美齿如玉，古医有术——牙齿	394
细细摩出飘逸秀发——头发	395
除皱消纹三步走，彻底破解岁月“皱”语	397
调肠胃——让痘痘一扫而光，肌肤清透无瑕	399
消除黑眼圈，告别熊猫眼	401
不用手术就能消除眼袋的密招	403
从“头”开始，减掉脸上的嘟嘟肉	405
体贴肌肤：白里透红，与众不同	406
与“黑头”战斗到底	408
给皮肤解毒：手到之处，黑斑尽消	410

第三节 按出窈窕俏佳人，美体按摩胜过手术

神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部.....	412
三步，让女人“挺”起来——胸部（乳房）.....	413
练就迷人小蛮腰，尽现魅惑力量——腰腹部.....	416
如何拥有浑圆而富有弹性的翘臀——臀部.....	417
玉腿展风情，美丽进行时——双腿.....	418
纤纤擢素手，三个步骤来塑就——手臂.....	420
看一看，自己究竟胖不胖.....	422
23大反射区，让你轻松瘦下来.....	425

第四节 生命有限，美丽无限——特色美容按摩法

身心一体皆美妙——芳香按摩疗法.....	430
舒心养颜——音乐香薰按摩法.....	432
面部运动美容法，从现在开始进行.....	434
动静兼备，调身、调息、调心——气功按摩美容法.....	436
古今中外美女一直追捧的滚蛋美容按摩法.....	440
美容院的招牌——刮痧美容法.....	442





第一章



知“足”常乐 ——足部是人体最大的药田

●足部神经分布密集，又分别与身体各个部位有着密切的关系，所以生活中经常对足部进行保健，可以起到防病治病的作用。

